

● *XIANG GONG [hsiang gung] = DUFT QI GONG.*
XIANG = Duft; GONG = Übung

➔ *DUFT bedeutet in diesem Zusammenhang soviel wie ausgerichtete, frei fließende Energie. DUFT ist auch eine Metapher für Leerheit, also dafür, daß der analysierende und kontrollierende Geist mit seinen ständig schweifenden Gedanken zur Ruhe gekommen ist. Beides ist Zweck und Ziel des Duft Qi Gong.*

Einleitende Übung

Ausgangsposition Mit geschlossenen Beinen entspannt stehen.
Dann den linken Fuß zur Seite setzen und in Grundhaltung stehen.
Duft Qi Gong I kann auch im Sitzen oder im Gehen ausgeführt werden.
Das Innere Lächeln

Hauptübung

Eröffnung Öffnen und Schließen

5x Die Hände auf Brusthöhe anheben. Sie sind nach vorn gerichtet, die Handflächen mit ca. 20 cm Abstand einander zugewandt. Die Ellbogen sind leicht gebeugt und hängen entspannt.
Die Hände bis auf etwa zweifache Körperbreite auseinanderziehen und wieder zusammenführen wie beim *Spielen einer Ziehharmonika*. Dabei werden vor allem die Unterarme, weniger die Oberarme bewegt.

➔ *In allen Übungsteilen sind die Hände locker gestreckt, das heißt in einer leichten Spannung, zur Qi-Führung, die Handgelenke aber weich und beweglich.*

1. Der goldene Drache schüttelt seinen Schwanz

36x Die Hände aneinanderlegen, und in Brusthöhe waagrecht nach links und rechts etwa körperbreit hin- und herschwingen. Die Handgelenke sind dabei locker, die Bewegung geht vor allem von den Unterarmen aus, die Schultern bleiben weitgehend ruhig.

➔ *Bei geschlossenen Händen berühren sich die Handwurzel und vor allem alle Fingerspitzen, auch die des Daumens, um die Meridian-Anfänge und -Enden kurzzuschließen. Die Handflächen werden nicht aneinandergelegt, es bleibt ein Hohlraum, der zur Daumenseite hin geöffnet ist*

2. Der Pfau nickt mit dem Kopf

36x Die aneinandergelegten, nach oben gerichteten Hände vor das *Herzzentrum* führen. Von dort schwingen sie erst ein wenig nach oben und dann in einem Bogen vor dem Körper nach unten zum *Dan Tian* und wieder zurück. Auch hier werden vor allem die Unterarme, weniger die Oberarme bewegt.

Übergang Öffnen und Schließen

5x wie bei der Eröffnung.

3. Der Tempelduft

31x Die Hände bis über Schulterhöhe heben. Sie sind nach vorn gerichtet, die Handflächen mit ca. 20 cm Abstand einander zugewandt. Sie werden in einem Bogen

nach unten-außen bis in Hüfthöhe geführt, und im selben Bogen wieder zurück nach oben. Die Hände zeichnen dabei die Form des *Eiffelturms* nach; am oberen Punkt zeigen die Handflächen zueinander, am unteren nach unten, dabei die Ellbogen nicht ganz strecken.

4. Die Hände streichen über die Saiten der Laute

36x Die Hände in Brusthöhe mit nach unten gerichteten Handflächen waagrecht auf einer Linie nach außen führen und wieder zur Mitte zurück. In der Mitte sind die Hände nebeneinander nach vorn gerichtet ohne sich zu berühren, außen weisen sie und die Unterarme in einem Winkel von ca. 45° vom Körper weg.

5. Der Mönch teilt die Speisen aus

36x Wie vorher, nur die Handflächen zeigen jetzt nach oben .

→ Weisen die Hände nach unten, sind sie der Erde zugewandt, das heißt der Materie, weisen sie nach oben, so sind sie dem Himmel zugewandt, verbunden mit der Geste des Gebens.

6. Der Wind streicht über die Blätter der Seerosen

36x Die Hände und Unterarme in Brusthöhe waagrecht nach links und nach rechts etwa körperbreit hin- und herbewegen, die Handflächen sind mit ca. 20 cm Abstand einander zugewandt. Die Handgelenke sind dabei locker, so daß die Hände weich der Bewegung der Arme folgen.

7. Yin Yang Kreis linksherum

36x Die Hände in ca. 20 cm Abstand zueinander halten, die Handflächen einander zugewandt, wie wenn sie ein *Paket* halten würden. Sie beschreiben vor dem Körper eine Ellipse, das heißt oben in Schulterhöhe etwas breiter von rechts nach links, seitlich vom Körper etwas kürzer nach unten, in Hüfthöhe wieder etwas breiter nach rechts und etwas kürzer seitlich vom Körper nach oben.

→ Die Hände immer im gleichen Abstand zueinander waagrecht parallel führen und auf beiden Seiten jeweils gleich weit nach außen.

8. Yin Yang Kreis rechtsherum

36x Die Richtung am unteren Punkt des Kreises umkehren.

9. Auf dem Meer rudern

36x Seitlich neben den Hüften lockere Hohlfäuste bilden. Die Fäuste seitlich vom Körper nach oben ziehen, in Schulterhöhe die Arme locker nach vorn strecken und dabei die Hände öffnen. Die geöffneten Hände mit nach unten gerichteten Handflächen in einem Bogen nach unten führen und etwa in Nabelhöhe wieder zu Fäusten schließen. Die Hände beschreiben so einen vertikalen Kreis vor dem Körper.

10. Die Schriftrolle drehen

36x Die Hände, etwas oberhalb der Brustmitte flach gestreckt, die eine Hand etwa faustbreit über der anderen, die Handflächen nach unten gerichtet, kreisen umeinander nach vorn. Die Kreisbewegung der Hände ähnelt dem *Aufwickeln von Wolle*.

11. Der Mönch gleitet über das Wasser

36x Mit der gleichen Handhaltung wie vorher, die rechte Hand über der linken, werden die Hände und Unterarme in einem Bogen vor der Brustmitte nach links und rechts hin- und hergeschwungen. Die Bewegung gleicht dem *Wiegen eines Babys*. Der Oberkörper bleibt ruhig, die Hände immer im gleichen Abstand übereinander.

12. Den Wind ins Ohr schicken

36x Die Hände sind in etwa hüftbreitem Abstand zueinander, die Handflächen einander zugewandt. Sie beschreiben vor dem Körper einen Bogen von der Position vor dem Becken bis seitlich von den Ohren, und wieder zurück. In der unteren Position zeigen die Finger zum Boden, in der oberen neben dem Ohr nach hinten, die *Lao Gong* Punkte sind dabei auf den Gehörgang gerichtet.



Der LAO GONG [lao gung] = PALAST DER ARBEIT liegt im Zentrum der Hand. Der zur Handfläche gekrümmte Mittelfinger zeigt genau auf den LAO GONG in der Mitte des Handtellers.

13. Den goldenen Strahl ins Auge schicken

36x Die Hände vor dem Beckenzentrum zu einer Art *Opernglas* formen, das heißt die Fingerspitzen der beiden Hände zeigen zueinander, die Daumen werden mit Abstand parallel zur Handfläche gehalten, so daß beide Hände zusammen eine ovale Öffnung formen. Sie beschreiben vor dem Körper einen Bogen vom Beckenzentrum bis vor die Augen, und wieder zurück. Die Augen beim Durchschauen durch die Öffnung der Hände weit öffnen, wie wenn man mit einem Feldstecher weit in die Ferne blicken würde.



Brillenträger unbedingt die Brille abnehmen!

Die beiden Hände dürfen sich nicht berühren, ebenso nicht die Augen, den Kopf und den Körper!

14. Die Hände überkreuz pendeln

36x Die Hände und Arme pendeln locker und entspannt vor dem Körper seitwärts, die Handflächen sind zum Körper hin gerichtet; dabei überkreuzen sich die Hände und Unterarme vor dem Beckenzentrum, die rechte Hand vorn, die linke darunter. Nach außen schwingen die Arme locker gestreckt bis zu einem Winkel von maximal 45°.

15. Die Hände vor dem Herzen schließen

3 min Zum Abschluß der Sequenz werden die Hände vor der Brustmitte aneinandergelagt, die Öffnung der Hände an der Daumenseite weist dabei zum Herzzentrum hin. Die Augen können geschlossen werden.



Bei Herzerkrankungen müssen die Hände ein wenig nach vorn geneigt werden, also vom Herzzentrum weg; bei Bluthochdruck werden sie etwas tiefer gehalten.

Abschlußübung

Das Qi sammeln

Die Hände vom Herzzentrum nach unten senken, voneinander lösen und seitlich vom Körper bis auf die Höhe der Oberschenkel absenken.

Durch die Nase einatmen Die Hände zu Hohlfäusten formen und seitlich vom Körper bis auf Schulterhöhe nach oben ziehen.

Durch den Mund ausatmen Die Fäuste öffnen und die Hände mit flachen, nach unten gerichteten Handflächen seitlich, ein wenig vor dem Körper bis auf die Höhe des *Dan Tian* absenken.

Das Qi verteilen

Die Hände reiben

Das Gesicht waschen

Die Haare kämmen

Den Nacken ausstreichen

Von der Brustmitte zur Bauchmitte hinunterstreichen

Die Bauchdecke kreisend massieren, erst links-, dann rechtsherum

Die linke Schulter wärmen

Die Arme ausstreichen

Das Kreuz massieren

Die Beine ausstreichen

Das Qi versiegeln

Die Beine schließen, indem der linke zum rechten Fuß gesetzt wird.

Spaziergehen

Zum Abschluß noch kurz einige Kreise rechtsherum gehen. Dies dient zum weiteren Verteilen des Qi und zur Rückkehr in den Alltag.

Zur Ausführung

Duft Qi Gong I soll, um seine Wirkung voll zu entfalten, über einen Zeitraum von min. 3 bis max. 6 Monaten täglich 2x ausgeführt werden, mindestens jedoch 1x täglich, maximal sind auch 3x täglich möglich. Danach folgt für weitere 5 Monate *Duft Qi Gong II*.

Bei Bedarf können einzelne Übungen auch öfter als 36x ausgeführt werden, jedoch nicht mehr als 54x, z.B. bei Augenerkrankungen die Übung *Den goldenen Strahl ins Auge schicken*.

Ca. 20 Min. vor und nach dem Üben sollte man nicht essen, vor allem sollte man unmittelbar nach dem Üben nichts Kaltes trinken.

Duft Qi Gong I ist eine Übungssequenz des buddhistischen Qi Gong, das heißt es gibt keine Koordination von Bewegung und Atmung, auch keine Visualisa-

tion, wie im daoistischen Qi Gong. Das wesentliche Merkmal des buddhistischen Qi Gong ist die Natürlichkeit, nichts soll vom Geist gesteuert sein, die Bewegung wirkt ganz aus sich selbst heraus, der Geist, die Gedanken sollen zur Ruhe kommen. Ein Ziel des *Duft Qi Gong* ist es, zur *inneren Leere*, der *Leerheit* zu finden.

Auf keinen Fall soll die Aufmerksamkeit auf erkrankte Körperregionen gerichtet werden, auch nicht auf Meridiane, Qi-Punkte oder Qi-Zentren, oder auf das Ableiten und Sammeln von Energie. Auch das Zählen der Wiederholungen wird nach der anfänglichen Lernphase aufgegeben, da auch das ein gewisses Maß an Konzentration erfordert. Am einfachsten ist es mit Musik zu üben, deren Melodie und Rhythmus die Anzahl der Wiederholungen vorgibt.

Der Atem fließt beim Üben ruhig und gleichmäßig, entspannt und natürlich. Die Atmung erfolgt durch die Nase. Zur tieferen Entspannung ist es gut, den Unterkiefer zu lösen und eventuell auch den Mund leicht zu öffnen, auch wenn man nicht durch den Mund atmet.

Die Augen sind geöffnet; der Blick ist *weich*, das heißt ohne etwas zu fokussieren, schräg nach unten zum Boden gerichtet, oder horizontal in die Weite.

Übungsdauer 15 min.

Übungszeit Jederzeit; nur nachts soll man nicht im Freien bei Dunkelheit üben, im Haus bei künstlichem Licht ist es dagegen immer möglich.

Wirkung

Duft Qi Gong I dient in erster Linie der *Entgiftung*, das heißt der Beseitigung von Qi-Stauungen und von energetischen und körperlichen Blockierungen, und in zweiter Linie der *Qi-Harmonisierung*, das heißt dem Ausgleich von verschobenen energetischen Potentialen. Die äußere Bewegung der Übungen von *Duft Qi Gong I* ist ganz auf die Arme beschränkt und zielt auf das Ableiten von *verbrauchttem, negativen, kranken Qi*, sowie auf einen Ausgleich, eine Harmonisierung durch das Verteilen des Qi.

Duft Qi Gong I wirkt dabei vor allem auf den Herz- und Lungenbereich.

➔ *Negatives Qi wird von innen nach außen transportiert*

Duft Qi Gong II dient dem Sammeln, dem Akkumulieren von *frischem, positiven, gesunden Qi* und dessen Verteilen im Körper. Beim *Duft Qi Gong II* ist der ganze Körper beteiligt, er *schwingt* in seiner senkrechten Achse. Die Bewegung der Hände und Arme dient dem Sammeln und Auffüllen, und unterstützt das Verteilen des gesammelten Qi. Der Körper und sein gesamter Energiehaushalt wird so auf ein höheres Schwingungsniveau versetzt.

➔ *Positives Qi wird von außen nach innen transportiert*

Die Reinigung durch *Duft Qi Gong I* ist eine wichtige Voraussetzung für die Entfaltung der heilenden Wirkung des *Duft Qi Gong II*. Erst wenn Raum geschaffen wurde durch das Ableiten von verbrauchter Energie, kann frische Energie diesen Raum mit positiver Wirkung füllen. Wird die Phase des *Entgiftens* nicht konsequent durchgeführt, kann das zu Qi-Störungen führen.

➔ *Schwangere sollten ab dem 6. Monat der Schwangerschaft nicht mehr Duft Qi Gong üben.*